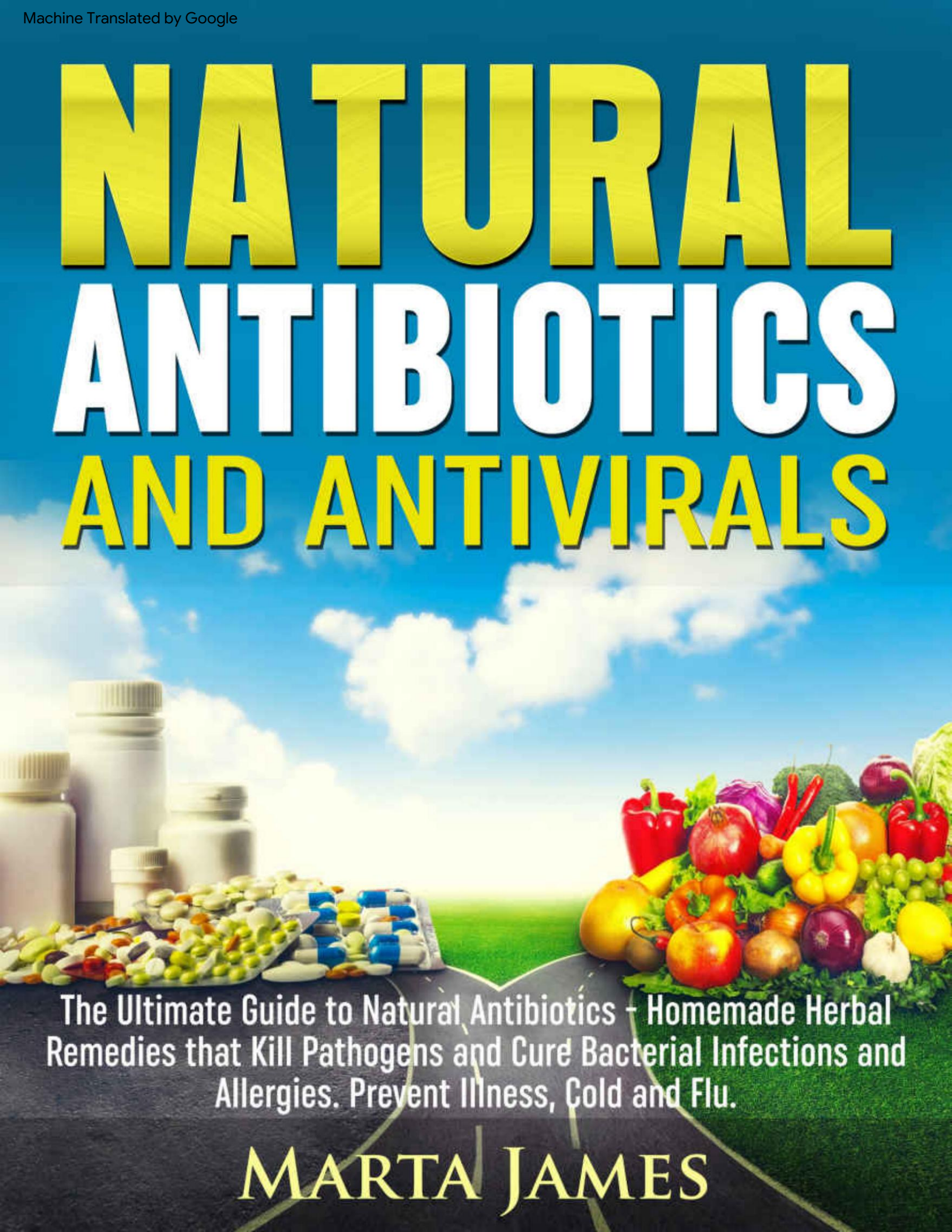
Machine Translated by Google

NATURAL ANTIBIOTICS AND ANTIVIRALS



The Ultimate Guide to Natural Antibiotics - Homemade Herbal Remedies that Kill Pathogens and Cure Bacterial Infections and Allergies. Prevent Illness, Cold and Flu.

MARTA JAMES

Machine Translated by Google

DOĞAL ANTİBİYOTİKLER VE ANTİVİRALLER

DOĞAL ANTİBİYOTİKLER İÇİN SON KILAVUZ - PATOJENLERİ ÖLDÜREN VE BAKTERİYEL ENFEKSİYONLARI VE ALERJİLERİ İYİLEŞTİREN EV YAPIMI BİTKİSEL ÇÖZÜMLER . HASTALIK, SOĞUK VE GRİFİ ÖNLEYİN.

Machine Translated by Google

İçerik tablosu

Bölüm 1 - DOĞAL ANTİBİYOTİKLERE GİRİŞ VE ANTİVİRALLER

2. BÖLÜM - YAYGIN VİRAL ENFEKSİYONLAR VE DOĞALLARI ÇÖZÜMLER

Bölüm 3 - ORTAK BAKTERİYEL ENFEKSİYONLAR VE DOĞAL ANTİBİYOTİK KAYNAKLARI

Bölüm 4 - MANTAR ENFEKSİYONLARI İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Bölüm 5 - ALERJİ TEDAVİSİ İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Çözüm

Machine Translated by Google

Bölüm 1

DOĞAL GİRİŞ

ANTİBİYOTİKLER VE ANTİVİRALLER

Şiddetli bir grip, mide rahatsızlığı veya migrenle uyanmak olağandışı bir şey değildir. Bu muhtemelen zaman zaman oluyor. Virüsler, küçük boyutları ve çoğalma hızları nedeniyle vücuttayken kurtulmak zordur. Tekrarlayan bir enfeksiyona sahip olmak, gününüzü ve programınızı mahvetmek zorundadır. Bir doktora gidebilirsiniz, ancak son ziyaretinizde reçete ettiği ilaçlar muhtemelen pahalıydı ve durumunuz tekrarlayana kadar sadece bir süre işe yaradı.

Çoğu farmasötik antibiyotik ve antiviral, uyuşukluk, mide bulantısı ve kusma gibi istenmeyen yan etkiler üretir. Çoğu virüsün inatçı doğası, bir kişinin enfeksiyon tekrarladıkça zaman zaman antivirüs kullanmasını gerekli kılabilir. Sürekli antivirüs ve antibiyotik kullanımı vücudun ilaçlara karşı direnç kazanmasına neden olabilir. Bu, virüsle başa çıkmanın alternatif yollarını gerektirir

Bugün özellikle huzursuz, yorgun, kas ağrısı veya ateşle uyanmış olabilirsiniz. İçimden bir ses, inatçı viral veya bakteriyel enfeksiyon veya hastalığınızla başa çıkmanın alternatif yollarını araştırmanızı söylüyor ve neyse ki bu kitaba ulaştınız. Pekala, yalnız değilsin. Aynı şeyi veya zaman zaman daha da kötüsünü yaşayan milyonlarca insan var.

Otuz yaşında iki erkek çocuk annesi Cassie örneğini ele alalım. İki haftadan kısa bir süre önce, en büyük oğlu Mark grip oldu, kocası Tom, Mark'ı biraz ilaç yazan doktora götürdü. Üç gün sonra

Machine Translated by Google

tüm ev grip oldu. Birkaç gün işe gitmemek zorunda kaldı, çocuklar okula gidemedi ve akademisyenlerini çok özlediler. Grip özellikle en küçük oğulları Harry'yi çok etkiledi, o her zaman huzursuzdu ve geceleri ateşi yükseldiği ve öksürükler kötüleştiği için zar zor uyuyabiliyordu. Grip salgınları sırasında yorgun olurdu ve uykusuzluktan göz kapaklarının altında böcekler oluşurdu. İşin en kötü yanı, tüm bunlardan sonra ailesinin asla gripten bağışık olmayacağını bilmesiydi.

Grip sorunuyla her ay doktora gitmekten bıkan Cassie, başka bir şey denemeye karar verdi. Arkadaşından, inatçı hastalıkları bile etkili bir şekilde tedavi etmek için kullanılabilecek belirli bir bitki hakkında bir şeyler duymuştu. Artık dayanamayacağı zamana kadar üzerinde fazla düşünmemişti.

Bir gün pazara gittiğinde zencefil, sarımsak ve limon aldı. Eve gitti, sarımsağı ve zencefili küçük parçalara ayırdı ve sıcak suya koydu. Her biri bir kaşık bal ile karışımdan bir bardak aldı.
Hemen işe yaramadı, ama o gece hepsi iyi uyudu ve sabah herkes kendini daha iyi hissetti. Aile nadiren grip ilacı için doktora gitmek zorunda kalır. Arada bir veya biri grip belirtileri hissettiğinde ot karışımını almayı alışkanlık haline getirdiler. Bugün sorsanız keşke daha önce bilseydim derlerdi.

Doğa, bize çeşitli hastalıkların tedavisinde ve önlenmesinde yararlı olduğu yıllar içinde kanıtlanmış harika maddeler sunacak kadar iyi davrandı. Bazıları ayrıca belirli enfeksiyonların tedavisinde etkili oldukları bilimsel olarak test edilmiş ve kanıtlanmıştır; İçlerinde bulunan belirli kimyasal bileşimler nedeniyle. Otlar yüzyıllardır dünyanın her yerinde kullanılmaktadır ve özellikle Afrika ve Asya'da geleneksel halk tıbbının önemli bir parçası olmaya devam etmiştir. Zamanla insanoğlu birden fazla doğal maddeyi bir araya getirmenin yollarını bulmuştur. çoğu hastalık için güçlü tedavi ve ilaçları uygulama yöntemlerini değiştirme. Geleneksel olarak, otlar ezilir veya kurutulur ve su veya süte eklenir, bu durum bazı bitkilerin losyon, kapsül veya demlenmiş yağ haline getirilmesiyle değişti.

Machine Translated by Google

Son zamanlarda, giderek daha fazla insan rahatsızlıklarla baş etmenin doğal yollarını benimsiyor. Bu, bazı bitkileri yararlı olarak inceleyen, test eden ve onaylayan bilim adamları tarafından desteklenmiştir. Bazı otlar, iyileşme sürecini hızlandıran mineraller ve besinler sağladıkları için takviye olarak kullanılır.

Bu kitap sizi hastalıkların ve hastalıkların tedavisinde şifalı otlar ve doğal ilaçlar dünyasına dönüştüren bir yolculuğa çıkarıyor; halk hekimliği olarak bilinir. Hayatınızı geri almaya ve gençliğinizi yeniden kazanmaya hazırsanız, bu kitap size hangi maddeye ihtiyacınız olduğu ve hayatınızı değiştirecek ilacı nasıl hazırlayacağınız konusunda bilmeniz gereken tüm önemli bilgileri şüphesiz veriyor. Bu kitap zaman ayırmaya değecek. Şimdi başlayan bu muhteşem yolculukta bana katılın.

Kemer bağlamak; hastalıktan kaynaklanan uykusuzluktan, yorgunluktan ve devasa tıbbi faturalardan özgürlüğe giden eğlenceli bir yolculuk olacak.

Machine Translated by Google

Bölüm 2
ORTAK VİRAL ENFEKSİYONLAR VE DOĞALLARI

ÇÖZÜMLER

Viral enfeksiyonlarla nasıl başa çıkılacağını anlamak için nasıl bulaştıklarını anlamak önemlidir.

Virüsler ve bakteriler birden fazla yönden benzerdir. Her ikisi de DNA adı verilen ve RNA olarak da adlandırılabilen genetik materyalleri içerir. Hem bakteri hem de virüsler, bir canlı organizmadan diğerine aktarılabilen patojenler veya mikroplardır.

Vücuda girdikten sonra virüsler canlı hücrelere bağlanır çünkü kendi başlarına yaşayamazlar ve daha sonra çoğalmaya başlarlar. Bir virüsün canlı bir hücreye bağlanması, hücrenin ölmesine veya işlevlerini değiştirmesine neden olabilir. Cilt teması, güvenli olmayan cinsel ilişki, kontamine saçların solunması veya ağız yoluyla bulaşabilirler. Farklı enfeksiyonlara neden olan çok sayıda virüs vardır; bilim adamları yıllar geçtikçe daha yeni virüsler keşfediyorlar. Bunu göz önünde bulundurarak, bağışıklık ve diğer vücut sistemlerinizin en iyi durumda olması önemlidir.

Doktorlar, 120 günden fazla süren herhangi bir hastalığı veya hastalığı kronik olarak görür. Dünyada milyonlarca insan kronik hastalıklardan muzdarip.

Virüsler zamanla birçok ilaca karşı direnç oluşturma eğilimindedir; bu, bu mikroorganizmaların vücut hücrelerinden tamamen yok edilememesi gerçeğiyle daha da kötüleşir. Kapsamlı replikasyonları,

Machine Translated by Google

etkili bir şekilde çalışmak için en geleneksel ilaçlar. Viral enfeksiyonlar, soğuk algınlığı gibi hafif olanlardan, yaygın olarak HIV olarak bilinen İnsan İmmün Yetmezlik Virüsü gibi daha şiddetli olanlara kadar değişir. İnsanlık tarihindeki en kötü virüs vakası, muhtemelen enfekte bir kişinin vücut sıvılarıyla temasa geçerek bulaşan ve birkaç saat içinde öldüren Ebola virüsüdür.

Machine Translated by Google

2.1 Yaygın viral enfeksiyonlar ve nedenleri

Çoğu viral enfeksiyon zamanla geçer; Ancak bu, virüsün artık vücudunuzda olmadığı anlamına gelmez. Virüsler, vücudun veya vücut sisteminin herhangi bir bölümünü etkiler ve aşağıdaki gibi enfeksiyonlara neden olur:

Soğuk algınlığı en sık görülen enfeksiyonlardan biridir. Boğaz ağrısı, ateş, öksürük ve bazen burun tıkanıklığı gibi semptomlar eşlik eder. Süresi daha ciddi bir notta iki gün ile iki hafta arasında değişmektedir. Oldukça bulaşıcıdır ve özellikle kötü havalandırılan bir odada bir kişiden diğerine kolayca aktarılabilir. Bir kişi yılda birkaç kez soğuk algınlığından muzdarip olabilir.

Derideki viral enfeksiyonlar da siğillere veya suçiçeğine neden olabilir. Kaşıntılı bir döküntü, migren ve ateş ile gelirler. Enfekte bir kişiyle cilt yoluyla bulaşır. Hafiftir ve iki haftadan fazla sürmez, ancak yetişkinlerde biraz şiddetli olabilir. Bir insan hayatı boyunca sadece bir kez su çiçeği hastalığına yakalanır. Farklı ilaçlarla tedavi edilmelerine rağmen kızamık ve çiçek hastalığına benzer.

Baş ağrısı, boğaz ağrısı, ateş ve kas ağrısı, yaygın olarak grip olarak bilinen grip semptomlarının bazı örnekleridir . Bu, diğer viral enfeksiyonlardan farklı olarak, ciddi ve bazen yaşamı tehdit eden komplikasyonlara neden olabilir, ancak kolayca ve ucuza tedavi edilebilir.

Virüsler gastrointestinal sistemde enfeksiyona neden olarak bağırsaklarda iltihaplanmaya (gastroenterit) neden olabilir. Çoğunlukla yiyeceklerin hijyenik olmayan bir şekilde taşınması ve tuvaleti ziyaret ettikten sonra veya bebeğin bezini değiştirdikten sonra ellerinizi yıkamama nedeniyle bulaşır.

Machine Translated by Google

İnsan Papilloma Virüsü (HPV) , cinsel yolla bulaşan en yaygın virüslerden biridir. Genital siğillerin nedenidir . Diğer yaygın cinsel yolla bulaşan virüsler herpes ve HIV'dir.

Gribe benzer semptomları olan uçuk adı verilen başka bir enfeksiyon vardır. Tek fark, ağzın kenarlarında oldukça çekici olmayan yaraların görünümüdür.

Böceklerin sarı humma ve dang humması gibi virüsleri de bulaştırdığı bilinmektedir .

Machine Translated by Google

2.2 ORTAK DOĞAL ANTİVİRAL BİTKİLER

Kullanıldığında önemli miktarda antiviral aktiviteye sahip olduğu bilinen yüzlerce bitki vardır. Kendi bahçenizde veya yerel pazarda kolayca bulunabilirken, diğerlerini bulmak çok zor olabilir. Doğru dozajı ve kullanım koşullarını almak için bitkisel ilaçlar konusunda bir uzmana danışmanız tavsiye edilir. Örneğin, hamilelik sırasında alınmaması gereken otlar vardır. Ayrıca belirtilen bitkilerin çoğunun birden fazla viral enfeksiyonu tedavi etmek için kullanıldığını da fark edeceksiniz. Hatta bazıları diğer tüm zararlı patojenleri öldürecek kadar güçlüdür. Birden fazla doğal çaresi olan bir enfeksiyon bulmak da mümkündür.

Machine Translated by Google

Zeytin yaprağı çayda nane ile birlikte veya kapsül olarak kullanılabilir. En sık grip, soğuk algınlığı ve uçuk tedavisinde kullanılır.

Limon yaprağından elde edilen balsamı , antiviral özellikler açısından zengin başka bir bitkidir. Topikal olarak uygulandığında mide rahatsızlığı ve cilt enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılır. Oral uygulama için infüzyon (sıcak su ekleyin) yapabilirsiniz. Hamilelik sırasında kullanım için uygun olmadığına inanılmaktadır.

Machine Translated by Google

Çaya ve yemeklere zencefil eklemek sadece onu daha lezzetli kılmakla kalmaz, aynı zamanda soğuk algınlığının kaybolması için gereken süreyi önlediği ve azalttığı bilinmektedir. Ayrıca boğaz ağrısı ve göğüs ağrılarını giderir. Bal ile karıştırıldığında grip tedavisinde ve boğaz ağrısını azaltmada güçlü bir bitkidir. Ayrıca öğütülebilir veya küçük parçalar halinde kesilebilir ve sıcak suya eklenebilir.

Chlorella , sadece harika bir besin kaynağı olmakla kalmayıp aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirdiği bilinen küçük, tek hücreli yeşil bir algdir.

Güçlü bir bağışıklık sistemi, virüslerle savaşmaya yardımcı olur, böylece enfeksiyonu önler veya enfeksiyonun yayılmasını durdurur.

Machine Translated by Google

Papatyalar tıbbi amaçlar için bitkisel infüzyonlar yapmak için kullanılır. Bu papatya benzeri bitki, mide-bağırsak rahatsızlıkları için bir tedavidir ve iltihapları ve ülserleri giderir. Sıcak suya eklenen suyu çıkarmak için ezmek tercih edilir.

Acı biber şüphesiz dünyanın en güçlü bitkilerinden biridir. Biri yaygın grip, boğaz ağrısı, mide rahatsızlığının tedavisi ve rahatlatılması ve mantar gibi diğer patojenlerin oluşumunun önlenmesi olmak üzere sayısız tıbbi değeri vardır. Yemeklere baharat olarak eklenir.

Machine Translated by Google

Yaban mersini sadece mutfak faaliyetleri için kullanılmaz, aslında güçlü bir şifalı bitkidir. Gastrointestinal sistemde meydana gelen rahatsızlıkların ve dolaşım komplikasyonlarının tedavisinde kullanılır. Meyvenin suyu dolu veya yarı dolu bir bardağa içilir. Tatlıdır, bu nedenle diğer bitkilerde olduğu gibi herhangi bir tatlandırıcı madde eklemeniz gerekmez.

Yaygın olarak karayılan otu olarak bilinen ot , böbrek enfeksiyonları ve boğaz ağrısı tedavisinde kullanılır. Bitkinin suyu sıkılır ve etkilerinin görülmesi için birkaç gün içilir. Ancak bitkinin ciddi yan etkileri vardır; baş dönmesi, baş ağrısı, nöbetler, mide bulantısı, kusma, terleme ve düşük tansiyon.

Machine Translated by Google

Biber , özellikle Hindistan gibi Asya ülkelerinde uzun zamandır geleneksel halk tıbbında kullanılmaktadır. Herpes ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılır. Gıdalarda veya topikal olarak suya veya süte katılarak kullanılır ve dünyada en çok kullanılan baharatlar arasındadır.

Sarımsak tartışmasız geleneksel bir ilaçtır. Siğiller, grip ve soğuk algınlığı gibi çeşitli rahatsızlıklar için bir çare olarak kullanılır . Yulaf ezmesi banyosu yapmak veya siğillerin üzerine soğan dilimleri koymak gibi genital siğilleri tedavi etmenin başka doğal yolları da vardır . Ancak soğanın yeterli olduğu bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Doktorunuza görünmenizi tavsiye ederim çünkü bu ilaçlar siğillere neden olan HPV'yi değil sadece siğilleri iyileştirir. Çiğ sarımsak çiğnemenin yüksek tansiyon hastalarına yardımcı olduğu söylenir. Çoğu insan sarımsağı yemek için kullanır, ancak kolay kolay gitmeyen bir koku bırakır.

Machine Translated by Google

Astaragalus kökü, grip için önleyici bir önlem olarak kullanılır. Vücudun virüslerle savaşmasını sağlayan bağışıklık sistemini güçlendirerek en iyi şekilde çalışır. Zaten grip olduğunuzda değil, bir grip mevsimi beklerken kullanmanız tavsiye edilir . Çayda kullanın veya yemekte pişirin.

Kapsül veya çay olarak alınan kedi tırnağı, güçlü bir antiviral, antibakteriyel ve antifungal bitkidir. Aynı zamanda çok güçlü bir bağışıklık güçlendiricidir.

Aloe veradan bahsetmeden otlar hakkında konuşamayız . Neredeyse her şeyi tedavi eden bir bitkidir. Sisal bitkisi ile aynı familyadandır. Çok acıdır ve ilave bir tatlandırıcı gerektirebilir; bal tercih edilir. Oral veya topikal olarak uygulanabilir ve çok etkili olduğu kabul edilir.

Machine Translated by Google

Mürver ağacının kökleri, yaprakları, tohumları ve meyveleri soğuk algınlığı ve grip tedavisinde kullanılır. Bitkide bulunan yüksek siyanür seviyesi nedeniyle, ilaç olarak kullanmadan önce tamamen kaynatmanız gerekir.

Kekik yağı tıpta ve yemeklerde lezzet verici olarak kullanılır. İyileşme sürecini hızlandırdığı ve topikal olarak uygulandığında cildin tahriş olmasını önlediği için güçlü bir antiviral ilaçtır.

Meyan kökü çay olarak kullanılır ve mide ülserlerinin tedavisinde tek başına veya başka bir bitki çayı ile karıştırılarak içilir. Hem antibakteriyel hem de antiviraldir.

Machine Translated by Google

Bölüm 3
ORTAK BAKTERİYEL ENFEKSİYONLAR VE DOĞAL ANTİBİYOTİK KAYNAKLARI

İnsan vücudunda bulunan bakterilerin çoğu zararlı değildir; aksine oldukça faydalıdır. Vücudumuzdaki bakterilerin sadece %1'inin zararlı olduğuna inanılmaktadır. Gerisi, sindirime ve diğer önemli vücut işlevlerine yardımcı olmada faydalıdır. Hatta bazı bakterilerin kanser riskini önlediği, solunum ve idrar yollarına yardımcı olduğu bilinmektedir.

Virüslerin aksine bakteri, canlı bir hücreye bağlanmadan kendi başına yaşayabilen ve çoğalabilen canlı bir mikroorganizmadır. Ayrıca virüslerden daha büyük boyuttadırlar.

Machine Translated by Google

3.1 ORTAK BAKTERİYEL ENFEKSİYONLAR

Tüm bakterilerin zararsız ve faydalı olmadığı yaygın bir bilgidir; bazıları oldukça zararlıdır ve kişinin sağlığı üzerinde önemli etkilere neden olabilir.
Bu enfeksiyonlardan bazıları şunlardır:

Tüberküloz , özellikle Sahra Altı Afrika'da milyonlarca insanı etkiliyor. Son derece bulaşıcıdır ve hava yoluyla bulaşır. Akciğerler de dahil olmak üzere solunum sistemini etkiler ve zamanında tespit edilip tedavi edilmezse öldürebilir.

Diğer yaygın bakteriyel enfeksiyonlar arasında Tifo, Tetanoz, Frengi, Zatürre, Hansen hastalığı, diş çürüğü, diş eti iltihabı, epiglottit, bademcik iltihabı, lejyoner hastalığı, boğmaca, şarbon ve menenjit bulunur.

Güvenli olmayan cinsel ilişki yoluyla bulaşan bakteriler vardır. Bunlar şunları içerir: frengi, klamidya ve bel soğukluğu. Bu enfeksiyonlar tedavi edilebilir. Pelvik inflamatuar hastalık gibi başka komplikasyonları önlemek için erken teşhis ve tedavi önerilir .

Prostatit , erkeklerde prostat bezini etkileyen bakteriyel bir enfeksiyondur. Kadınlarda bazı bakteriler idrar yolu enfeksiyonuna neden olur.

Machine Translated by Google

3.2 Doğal ev yapımı antibiyotikler

Antibiyotikler ayrıca antibakteriyel ilaçlar olarak da adlandırılabilir. Farmasötik antibiyotikler belirli mantar türlerinden elde edilir. Bakteriyel enfeksiyonların tedavisinde ve yönetiminde kullanılırlar. Aşırı antibiyotik kullanan kişilerin ilaçlara karşı direnç geliştirdiği bilinmektedir: Bu, ilaçların alındığında işe yaramayacağı anlamına gelir.

Doktorların reçete ettiği farmasötik antibiyotiklerin çoğu mide bulantısı, baş dönmesi ve kusma gibi yan etkilerin belirtilerini gösterebilirken, bazıları kızarıklık veya kaşıntı gibi alerjik reaksiyonlara neden olabilir; bazıları belirli vücut işlevlerine yardımcı olan iyi bakterileri bile öldürebilir. Doğal kullanımda yan etkileri göz ardı edemeyiz; bununla birlikte, varsa ve çoğu yönetilebilirse daha az yan etki vardır.

Bazı bitkilere alerjisi olan milyonlarca insan var: bazı insanlar yemişlere alerjisi var, diğerleri bala ve diğerleri meyvelere alerjisi olabilir. Doğal ilaçlar kullanmanın bir avantajı, enfeksiyonunuz için birden fazla doğal tedavi bulmanın yaygın olmasıdır. Bu durumda alerjiniz olmayanı tercih edebilirsiniz. Mevcut yaygın doğal antibiyotiklerden bazılarına ve tedavi ettikleri enfeksiyonlara bir göz atalım.

Machine Translated by Google

Sarımsak ve soğan , çok eski zamanlardan beri antibakteriyel ve antiviral yetenekleri için kullanılmaktadır. İltihabı azaltmaya ve hipertansiyon ve felç riskini azaltmaya yardımcı olduklarına inanılmaktadır.

C vitamini açısından zengin herhangi bir gıdanın antibakteriyel ve antiviral özellikler içerdiği kanıtlanmıştır. Vücudun bağışıklığını güçlendirir ve vücudun kendini savunmasını sağlar ve ayrıca iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı olur. C vitamininin ana kaynakları çilek, limon ve misket limonu gibi meyveler, ananas, kavun ve portakal ve brokoli, domates, ıspanak, lahana ve lahana gibi sebzelerdir . Kivi meyvesi sadece C vitamini açısından zengin değil, aynı zamanda diğer tüm gerekli besinleri içerdiğine inanılıyor. Tüm besin öğeleriniz için en iyi meyvedir ve aynı zamanda en pahalı meyvelerden biridir.

Machine Translated by Google

Okaliptüs ağacı, bakteriler dahil çoğu patojeni öldüren güçlü bir antiseptik üretir. Çaya eklenir ve harika bir tat verir.

Bazı bakteriler yediğimiz yiyecekler yoluyla bulaşır. Yediğiniz yemekte yaban turpu kullanmak . Bakteriler daha vücuda girmeden öldürülür. Sebze olarak kullanılır.

Machine Translated by Google

Hindistan cevizi yağı , laurik asit olarak bilinen önemli bir madde içerir. Ana işlevi patojenleri çözmektir. Yağ yemeklerin hazırlanmasında kullanılabilir veya tek başına içilebilir.

Bilim adamları , vücuda iyi bakterilerin verilmesine yardımcı olmak için fermente sebzeler gibi fermente gıdaların kullanılmasını önerdiler . Bu gıdalar probiyotik olarak bilinir ve antibiyotiklerle birlikte kullanılması önerilir.

Machine Translated by Google

Marshmallow kökünün ağrı giderici özelliklere sahip olduğu bilinmektedir. İdrar yolundaki bakterileri öldürmede de etkilidir. En iyi ağızdan infüzyon şeklinde (sıcak su ile) alınır. İdrar yolu enfeksiyonunu tedavi etmek için kullanılabilecek başka bir bitki de civanperçemidir. Çay olarak da kullanılır. Rahim kasılmasına neden olabileceğinden hamilelik sırasında kullanılması tavsiye edilmez.

Zerdeçal , genellikle sarı/turuncu bir toz oluşturmak üzere öğütülen çok güçlü bir şifalı bitkidir. Bakteriyel, fungal ve viral enfeksiyonlar dahil olmak üzere çeşitli enfeksiyonların tedavisinde kullanılır.

Machine Translated by Google

4. Bölüm

İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

MANTAR ENFEKSİYONLARI

Bakteri ve virüslerin dışında insanlarda da enfeksiyonlara neden olabilen başka patojenler de vardır. En son keşfedilen patojen 'deli dana hastalığına' neden olan priondur. 1997 yılında keşfedilmiştir.

Machine Translated by Google

3.1 MANTAR ENFEKSİYONLARI

Mantar enfeksiyonlarına mantarlar neden olur. Bunlar insanlarda hastalıklara neden olabilecek mikroplardır. Zayıflamış bağışıklık sistemi olan kişiler, yaşamı tehdit eden mantar enfeksiyonlarından muzdarip olmaya daha yatkındır. Deri, tırnak ve maya enfeksiyonları mantar enfeksiyonlarına örnektir.
Mantar enfeksiyonları, bakterileri öldüren farmasötik antibiyotiklerle tedavi edilemez; bunun nedeni hücre tiplerindeki farklılıktır.

Mantarların neden olduğu yaygın bir enfeksiyon , pamukçuk olarak da bilinen kandidiyazdır ; çoğunlukla kadınları etkiler ve ağız ve vajina enfeksiyonuna neden olur. Umumi tuvaletler veya temiz tutulmayan herhangi bir tuvalet kullanılarak bulaşır. Öyle olmasa da bazı insanlar onu cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyonla karıştırabilir. Diğer yaygın mantar enfeksiyonları; sporcu ayağı, saçkıran, vadi humması ve sporcu kaşıntısı.

Mantarları tamamen ortadan kaldıran birçok antifungal ilaç vardır. Mantar hücreleri ve insan hücreleri arasındaki benzerlik nedeniyle, mantar önleyici ilaçlar mantar hücreleri yerine insan hücresine saldırabilir. Bu olursa, ciddi komplikasyonlara neden olabilir.

Geleneksel tıbbın mantar önleyici özellikler içerdiği bulunmuştur; ancak mantarları tamamen ortadan kaldırdığı kanıtlanmamıştır.

Mantar enfeksiyonlarını yok etmede kullanılabilecek tüm patojenleri öldüren otlar vardır. Bakteriyel ve viral enfeksiyonların aksine mantar enfeksiyonlarını önlemek kolaydır.

Machine Translated by Google

Tarçın, kimyon, karanfil, hindistan cevizi, yaban turpu ve demirhindi halkalı solucanları tedavi ettiği bilinmektedir.

Machine Translated by Google

Calendula losyon veya infüzyon olarak hazırlandığında pembe göz tedavisinde kullanılır.
Usnea , maya enfeksiyonları ve vajinoz tedavisinde kullanılan tıbbi bir bitkidir.

Machine Translated by Google

Viral, bakteriyel ve fungal enfeksiyonların tedavisinde kullanılan diğer temel bitkiler.

Hodan, amipli dizanteri, astım, idrar yolu enfeksiyonu, kolik ve ishal tedavisinde kullanılan geleneksel bir tıbbi bitkidir.

Mesane sargısı, guatr, artrit, sindirim bozuklukları, bronşit, kabızlığın kapsamlı tedavisinde ve bağışıklık sistemini güçlendirmede kullanılan bir bitkidir.

Hint yağı, bazı insanlar tarafından genital siğillerin tedavisinde kullanılır. Bazı insanların dayanamayacağı kötü bir kokusu var.

Nane adaçayı, zeytin gibi diğer bitkilerle karıştırıldığında güçlü bir bitkidir.

Sıcak hardal, astım ve alerjisi olan kişilerde tıkanıklığı gidermek için kullanılır.

Mullein çiçekleri sarımsakla birleştirilir veya patojenleri öldürmek için demlenmiş bir yağ oluşturmak için kullanılır.

Uvaursi, sis patojenlerini öldüren güçlü bir bitkisel ilaçtır. O kadar güçlüdür ki, iki haftadan fazla kullanılması tavsiye edilmez.

Machine Translated by Google

Ayrıca çok önemli olan başka otlar da var. Bazıları kanıtlanmıştır, bazıları ise halen bilimsel araştırma aşamasındadır:

Badem

Çırayata
kurşun otu

Efedra

Kış kavunu

Kereviz
heena

peepal

kırmızıbiber
Kişniş

Madhuca

Biberiye

kediotu domuz otu

Takke
Betel

Ghee

Lavanta

Kehanet

Kadife çiçeği
Karahindiba

yosun
sandal ağacı

Turpeth

diken

Çalmogra
Demirhindi

Machine Translated by Google

Arjuna

kaba saman
embelica

altınmühür

Çin tarçını

kafur
bitkisel

Pancar kökü

yonca

Meyankökü

şerbetçiotu

defne meyvesi
Rezene

Havuç

kahve kahve

Dereotu

Bu yüzden

Reyhan

kedi nanesi

Bunlar, insanların insan rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullandıkları şifalı bitkilerden sadece birkaçı. Göreceğiniz gibi, bazıları dünyanın her yerinde bulunurken diğerleri yalnızca belirli bölgelerde bulunur.

Machine Translated by Google

Bölüm 5

İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

ALERJİLERİN TEDAVİSİ

Tüm dünyada milyonlarca insan alerjiden muzdarip.
Alerjiler, bir kişinin vücudunun belirli bir maddeye karşı olumsuz tepkileridir. İnsanların pek çok şeye alerjisi vardır, en yaygın alerjilerden bazıları protein alerjileri, polen kaynaklı alerjileri içerirken, bazı insanlar belirli kumaşlara, kuruyemişlere, bala, kedilere, köpeklere, toza, soğuğa ve diğerlerine alerjidir.

Alerjiler genellikle hapşırma, kaşıntı ve tıkanıklık ile karakterizedir. Hapşırmayı ve kaşıntıyı gideren çok sayıda farmasötik ilaç vardır, ancak tıkanıklığı azaltan neredeyse hiç yoktur. Bu ilaçların çoğu da pahalıdır ve uyuşukluk ve burun tahrişi gibi yan etkileri vardır. Çoğu doğal çözüm, varsa daha az yan etkiye sahiptir; ancak, yalnızca alerjinin oluşmasını engelleyerek çalışırlar.

Önlemenin en basit şekli, alerjenle temasa geçtikten sonra mümkün olan en kısa sürede suyla durulamaktır. Polen tanelerini etkili bir şekilde durulamak için suya tuz eklenebilir.

Omega-3 içeren yiyecekleri sık sık yemek , alerjik reaksiyonlardan muzdarip bir kişinin olasılığını azaltır. Omega-3 ile zenginleştirilmiş yaygın gıdalar şunlardır; balık, yumurta ve keten tohumu yağı. kullanma

Machine Translated by Google

yaban turpu, acı biber ve ısıtılmış hardal da geçici de olsa tıkanıklığın giderilmesine yardımcı olabilir.

İşe yarayan bazı doğal antihistaminikler var, biri ısırgan otu , diğeri ise tereyağı. Bu doğal ilaçlar, yan etkileri olmaması açısından farmasötik ilaçlara göre bir avantaja sahiptir.

Belirli bir yiyeceğe alerjiniz varsa, onu tamamen önleyebilirsiniz.
Bu mümkün değilse, riskli olmasına ve bilinen başarı şansı olmamasına rağmen kullanılabilecek alışılmışın dışında bir yöntem vardır.
Bu, alerjiniz olan yiyecekleri daha sık tüketmeyi içerir, bazı insanlar bunun vücudun yemeğe alışmasını sağladığına inanılır. Bu yöntem, ciddi alerjik reaksiyonlara neden olabileceğinden tavsiye edilmez.

Machine Translated by Google

ÇÖZÜM

Enfeksiyonları, alerjileri tedavi etmek veya kanser olma riskini azaltmak için kullanılabilecek birçok bitki vardır. Anlamanız gereken en önemli şey, önlemenin tedavi etmekten her zaman daha iyi, daha ucuz ve daha kolay olduğudur. Sağlığınız söz konusu olduğunda doğru kararları vermek size kalmış. Unutma, sahip olduğun tek şey sağlığın.
Sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak tartışılmazdır; ya oradasın ya

olumsuzluk.

Yaygın basit hastalıkları önlemek ve tedavi etmek pahalı olmak zorunda değildir, doğal ilaçları sağlık rejiminize dahil ederek acele etmeden yapabilirsiniz. Her yerde bulunan doğal ilaçlar hakkında birçok bilgi kaynağı vardır. En önemli sağlık ipuçlarından bazılarını öğrenmek ve bunları günlük aktivitelerinize uydurmaya çalışmak için kendinize gelin. Bu kitapta aradığınız tüm cevapları bulamamanız durumunda kapsamlı bir araştırma yapın.

Bu kitabın, bir kişinin kendi sağlık yargısının veya tıbbi tedavisinin yerini almayı amaçlamadığını vurgulamam önemlidir.
Teşhis değerlendirmesi ve reçete için doktorunuzu ziyaret etmek, yapmanız gereken ilk şeydir. Bu kitap sadece soğuk algınlığı gibi basit hastalıkların ve/veya (kişinin farmasötik ilaçlara dirençli hale gelmesi durumunda) alternatif geleneksel olmayan tedavi yöntemleri veya öksürük gibi acil tıbbi bir durumda kullanılabilecek tedavi yöntemleri için öneriler sunmaktadır. gece geç saatlerde.

Machine Translated by Google

Unutulmaması gereken çok önemli bir nokta, farmasötik ilaçların aşırı kullanımının sağlığınız için iyi olmadığıdır. Uyuşturucuların kötüye kullanılması, ilaçların amaçlanmayan herhangi bir amaç için kullanılması anlamına gelir. Örneğin viral enfeksiyonların tedavisinde antibiyotik kullanılması; çalışmayacak. Mümkün olduğunca bunları kullanmaktan kaçınmaya çalışın. Sabırlı olun, diğer tüm ilaçlar gibi, bitkilerin de sonuçların görülmesi zaman alabilir.

Tüm doğal ilaçlar komplikasyonsuz değildir. Dozu, önlemleri ve kullanım koşullarını ve/veya olası yan etkileri öğrenmek için güvenilir bir bitki uzmanına danışın. Örneğin, acı biberin güçlü bir şifalı bitki olduğu biliniyor ama aynı zamanda bazı cilt kanseri vakalarıyla da ilişkili. Daha güvenli bir sonuç için bilimsel olarak kanıtlanmış ilaçları denemeniz önerilir. Ancak bu basit ilaçları kullandıktan sonra başarılı hikayeleri olan tanıdığınız kişilerin fikrini de isteyebilirsiniz; yine de bu, tedavinin sizin için de işe yarayacağını garanti etmez. Virüslerin ve bakterilerin tedavisinde, gerçekten işe yarayıp yaramadığını öğrenmek için geleneksel tıbbı aldıktan sonra bile doktora gidin.

Egzersiz yapmak, doğru türde yemek yemek, yeterince sıvı almak ve bolca dinlenmek, bir kişinin alabileceği en iyi önleyici tedbir olabilir. Sürdürülebilir sağlıklı bir yaşam tarzı için yemeğinize doğal otlar ekleyin. Çoğu, vücuda patojenleri savuşturmak için ihtiyaç duyduğu gücü sağlayan bağışıklık güçlendiriciler olarak hareket eder; sık sık almak vücudunuzun yeterli korumaya sahip olmasını sağlayacaktır.

Bazı otların acı olduğunu veya hoşunuza gitmeyen bir kokuya sahip olduğunu fark ederseniz, bitkinin kokusunu veya tadını daha iyi hale getirmek için başka bir doğal madde kullanmayı deneyin. Örneğin Aloe Vera kullanırken şeker yerine tatlı hale getirmek için bal ekleyin; sarımsak kokusu ise

Machine Translated by Google

çok güçlü nane adaçayı veya zencefil ekleyin. Tamamen doğal tutmaya çalışın; yemeklerinizde suni baharat ve gıda boyaları kullanmaktan kaçının, kek yapımında yaban mersini özü yerine bitkisel yağ yerine zerdeçal, nane, biberiye, zeytinyağı, salça yerine çiğ domates ve yabanmersini suyu gibi doğal maddeleri tercih edin.

Bu bilgiyi yararlı bulduğunuzu ve sağlığınız açısından bir sonraki büyük adımı atmaya hazır olduğunuzu içtenlikle umuyorum. Sağlığınızla kumar oynamayın.

“Yedikleriniz ilacınız, ilacınız yemeğiniz olsun” -
Hipokrat

Machine Translated by Google

sorumluluk reddi

Lütfen bu kitabın yalnızca bilgi amaçlı olduğunu unutmayın. Eğer hastalığınız varsa lütfen doktorunuza danışınız. Bu kitabın yazarı, bu kitaptaki bilgileri kullanmanız sonucunda oluşabilecek yan etkilerden veya sorunlardan sorumlu değildir.